Nr. 11

Cena 70 gr.



MŁODA MATKA





DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

ROK V. Nr. 11

MŁODA · MATKA

DWUTYGODNIK · POŚWIĘCONY · ZDROWIU I · WYCHOWANIU · DZIECKA · DO · LAT · SIEDMIU

POPIERANY-PRZEZ-POLSKIE-TOWARZYSTWO-PEDJATRYCZNE

PIERWSZY ZESZYT CZERWCOWY 1931 R.



DZIECKO WIELKIEGO MIASTA

Rady nasze dla matki wyjeżdżającej na wieś ze swem sztucznie żywionem maleństwem

Odżywianie niemowlęcia na letnisku nie nastręcza naogół większych trudności i nie odbiega od zwykłego sposobu żywienia. Należy jednak zawsze pamiętać o następujących szczegółach.

1⁰. Mleko krowie, z którego przygotowujemy dla dziecka mieszanki mleczne musi być zupełnie pewne, to znaczy powinno pochodzić od zdrowej krowy i z czystego udoju, powinno być dostarczane w zamkniętem naczyniu, no i rzecz prosta nie powinno być zafałszowane.

2⁰. Mleko należy przechowywać w chłodnem miejscu pod przykryciem, najlepiej odrazu przegotowane. W ten sposób zapobiegamy zanieczyszczeniu mleka przez zarazki chorobotwórcze.

3⁰. Najlepiej jest podawać dziecku te czy inne mieszanki mleczne zaraz po ich przygotowaniu. W ten bowiem sposób najłatwiej można uniknąć ich zanieczyszczenia.

4⁰. W czasie upałów mieszanki, zawierające mleko z dodatkiem odwarów mącznych lub kleików, łatwo kwaśnieją tak samo zresztą, jak i same kleiki. Dlatego też dla uniknięcia zaburzeń żołądkowo-jelitowych należy je przygotowywać parę razy dziennie

5⁰. W czasie upałów sprawność trawienia dziecka podupada i z tego względu należy unikać pokarmów trudno strawnych. Specjalna ostrożność wskazana jest w stosunku do tłuszczów, a więc do mieszanek zawierających masło, śmietankę.

6⁰. Zawsze pamiętać należy, iż w porze letniej często zjawiają się biegunki. Nie należy więc dziecka przekarmiać, raczej niech będzie nieco głodne niż miałoby otrzymać nadmiar pożywienia.

7⁰. Przyrost wagi dziecka w miesiącach letnich nie powinien być zbyt duży. W tych razach łatwo o zaburzenie w trawieniu, załamanie się dziecka i gwałtowny spadek wagi.

Każdą, naturalnie niezbyt wielką, różnicę między wagą rzeczywistą a należną, jaka wytworzyć się może z końcem lata, łatwo możemy wyrównać jesienią i zimą.

8⁰. Nie obawiając się głodu pokarmowego, pamiętać należy o głodzie wodnym i konieczności jego zaspokojenia. Dziecko w letnich miesiącach spożywa większą ilość płynów niż zimową porą. Pragnienie u dziecka często przejawia się w postaci niepokoju, a czasem może być powodem zaburzeń w trawieniu.

9⁰. W czasie skwarnych dni letnich dziecko często traci łaknienie i niechętnie przyjmuje pokarmy. Nie powinno nas to lękać, gdyż jest to objaw zwykły. Nie przymuszajmy dziecka do jedzenia, gdyż łatwo możemy spowodować zaburzenie żołądkowo - jelitowe.

10⁰. Chrońmy wreszcie dziecko od przegrzania, które obniża u dziecka zdolność trawienia i przyswajania pokarmów i często jest powodem letnich biegunek.

Dr. Paweł Baumryter.

Wczesne owoce

Już od 3-ch — 4-ch tygodni obserwujemy w oknach wystawowych owocarni nieliczne truskawki—niestety w doniczkach, a zatem bardzo drogie. Jest to jednak obiecująca zapowiedź zbliżającego się okresu tanich owoców: niebawem zjawią się truskawki, poziomki, czereśnie, maliny.

Cieszą się na to zarówno dorośli, jak i mali smakosze.

Czteroletni Marjanek z niecierpliwością oczekuje ulubionych truskawek i radzi matce wyjechać do Truskawca, gdzie „pewnie są duże drzewa truskawkowe“, nie zaś małe przyziemne roślinki.

Najmłodsze nasze dzieci, które przez całą zimę i wiosnę, otrzymywały tylko sok pomarańczowy lub cytrynowy, korzystać zaczną z wielu innych smacznych soków truskawkowego, malinowego, poziomkowego i t. d.

Przyrządzimy je w sposób następujący:

Sok truskawkowy: kilka ładnych dużych truskawek oddzielamy od zielonej nasady, następnie starannie przemywamy przegotowaną wodą. Gdy woda z nich zupełnie odcieknie, przepuszczamy je przez sitko włosiane, miażdżąc każdą truskawkę łyżeczką. Do otrzymanego soku dodajemy cukru w stosunku: 10 łyżeczek soku — jedna łyżeczka cukru (zmieniamy ten stosunek w zależności od upodobań dziecka oraz od stopnia kwaśności truskawek). Przyrządzony w ten sposób sok podajemy niemowlęciu od 3-ch do 10 łyżeczek od herbaty.

W ten sam sposób przyrządzamy sok z malin, poziomek oraz czereśni: Maliny, poziomki dokładnie przebieramy przed umyciem, z czereśni zaś usuwamy uprzednio pestki.

Soku z jagód nie będziemy podawać dzieciom w pierwszym roku życia ze względu na jego własności zapierające. Zresztą jagody bywają u nas w okresie, kiedy rozporządzamy dużą ilością innych, bardziej nadających się dla wieku niemowlęcego, owoców (wspomiane już truskawki, poziomki, czereśnie, maliny).

Dzieciom starszym (2-gi — 3-ci rok życia) podawać będziemy wymienione tu owoce oczywiście już nie w postaci soków.

Truskawki, maliny, poziomki są najbardziej ulubionemi dla dzieci owocami. Składa się na to nietylko rzeczywista wartość tych owoców pod względem smaku, lecz również i piękny ich, miły dla oka wygląd. Zarówno truskawki, jak maliny i poziomki podane ze śmietaną stanowią wraz z bułką z masłem znakomite śniadanie lub podwieczorek nawet dla tak zwanych trudnych jadaczy — takie śniadanie zjadamy bowiem bez namowy i prośby mamusi, bez bajki o czerwonym kapturku, lub kopciuszku.

A jagody, choć niemiłosiernie czernią usta i wymagają nadprogramowego szczotkowania zębów, czyż nie należą do ulubionych dań? Otrzymują ją dzieci dopiero pod koniec II-go lub nawet w III-im roku życia. Przebrane, pozbawione ogonków, dokładnie umyte podajemy je również, jak powyższe owoce, posypane cukrem lub polane śmietaną.

Jagody wraz z bułką lub z chlebem z masłem stanowić mogą również jeden z posiłków, który dzieci chętnie zjadają i w ciepły dzień przy obniżonem nawet łaknieniu.

W przeciwieństwie do innych owoców czereśnie można podawać dziecku 2—3-letniemu tylko w stanie zmiażdżonym. Zresztą robimy to nawet i u dzieci starszych, o ile tylko nie mamy pewności, że dziecko dobrze gryzie.

Dr. T. Lewenfiszowa.



Dlaczego z niemowlętami i małemi dziećmi nie powinniśmy wyjeżdżać na lato zbyt daleko

Wiosna już u schyłku. Zaczynają się skwarne, upalne dni. Deszcz, odświeżający nieco powietrze, witamy radośnie. W mieszkaniach duszno.

Część szczęśliwych dzieci już wyjechała, część dzieci, związanych obecnie ze szkołą lub przedszkolem wyjedzie później, dużo zaś dzieci spędza lato rok rocznie w murach wielkomiejskich: są to istoty naprawdę pożałowania godne.

Dziś jest to niemożliwe do wykonania, ale marzeniem naszem winno być, aby co wiosnę na murach domów naszego miasta zjawiał się taki rozkaz: „Pobyt dzieci w murach wielkomiejskich podczas letnich miesięcy jest surowo wzrobniony".

Świadomość o potrzebie wysłania dzieci poza miasto i konieczność dostarczenia im świeżego powietrza i słońca jest niemal powszechna. Dziś każda prawie matka troszczy się o to, aby dzieci jej nie pozostały przez lato w mieście.

Wiele matek może pozwolić sobie na wyjazd z dziećmi latem poza miasto, często medytuje nad tem: dokąd wyjechać?

W Polsce, jak rzadko w którym kraju mamy pod tym względem duży wybór. Posiadamy klimat górski

i podgórski oraz morski, mamy tyle po całej Polsce porozrzucanych zdrowych i zarazem uroczych i malowniczych okolic. Uzdrowiska nasze pod względem leczniczym nie ustępują zagranicznym.

Jeżeli dziecko jest chore i stan jego zdrowia wymaga leczenia klimatycznego bądź jakichś zabiegów leczniczych, wówczas miejsce, dokąd ma dziecko jechać, wskaże lekarz.

Najczęściej jednak chodzi o dzieci naogół zdrowe, blade tylko i zmizerowane przez dłuższy pobyt w warunkach wielkiego miasta.

Dzieciom jest potrzebne świeże i czyste powietrze, dużo słońca i przestrzeni, piasek i woda, las i łąki.

Malownicze okolice górskie lub podgórskie, szczyty gór w lecie śniegiem pokryte, urocze wodospady lub przecudne wybrzeża morskie—wszystko to upaja wzrok, kojąco działa na system nerwowy dorosłego człowieka oraz podnosi jego poczucie estetyczne. Podobnych miłych wrażeń z oglądania pięknej natury dziecko nie odnosi; woli ono złocisty wiejski piasek, w którym przez cały dzień bawi się, budując domki, ogrody i zamki warowne lub całe miasta, wytężając na to całą swoją pomysłowość.

Miejscowości zatem górskie czy podgórskie lub wybrzeże morskie jak wogóle miejscowości oddalone od nas o kilkaset kilometrów nie są odpowiednie jako letniska dla naszych najmniejszych dzieci.

Przedewszystkiem daleka podróż jest kosztowna. Kurz i gorąco. Jazda w takich warunkach przez szereg długich godzin źle się odbija na małych dzieciach, zwłaszcza niemowlętach, o zakażenie w tych warunkach jest łatwo, bo w tymże wagonie mogą jechać ludzie chorzy. Pozatem jadąc daleko i często nie znając miejscowych warunków, nie jesteśmy w możności urządzić się na miejscu tak jakby było najkorzystniej dla zdrowia naszych dzieci; pod tym względem jesteśmy często pozostawieni ślepemu losowi.

A zatem daleko z małemi dziećmi i niemowlętami na lato nie jedźmy. Szukajmy letniska w pobliżu.

Zwykła wieś polska, położona w okolicy suchej, lesistej, posiadająca dużo piasku, strumyczek lub rzekę, blisko od stacji kolejowej i niedaleko od miejsca stałego naszego pobytu — oto wymarzone letnisko dla naszych dzieci.

Podróż do takiej wsi, trwająca godzinę — dwie nie znuży dzieci.

W wypadku zaś jakiejś choroby dziecka na wsi nie jesteśmy zbyt oddaleni od należytej pomocy lekarskiej, o co często jest dość trudno, jeśli się zamieszkuje daleką, mniej nam znaną okolicę, w której niema lekarzy specjalistów.

Często się zdarza, że długą i męczącą podróż dzieci przechorowują, niwecząc korzyści, które zdobyły dla swego zdrowia przez letnie miesiące. Wreszcie szukając letniska niedaleko możemy wybrać sobie wedle naszych możności materjalnych, wymagań i upodobań.

Dr. S. Średnicki.

Kajak

Dziedziną wychowania fizycznego w Polsce nową i prawie nieznaną są wszelkiego rodzaju sporty wodne.

Powiedział „kiedyś i ktoś“, że jednem z zadań naszego pokolenia jest „wciągnięcie“ Polaków do wody. „Wciągajmy“ się dość intensywnie. My dorośli, ale też i nasze dzieci.

A woda daje nam takie mnóstwo, taką olbrzymią ilość możliwości do zabawy, do sportu, do wychowania fizycznego. Poczynając od brodzenia w kałuży, czy też budowania tamy w rynsztoku, a kończąc na przecudnym sporcie jachtowym.

Niestety wszyscy musimy się liczyć z naszemi codziennemi możliwościami. Niewielki procent ludzi pracy może dać swemu dziecku jacht. To też pisząc o sportach wodnych na wiosnę, to znaczy w tym czasie, gdy o pływaniu ze względu na chłód jeszcze mowy być nie może, musimy myśleć o czemś takiem, co będąc dostępnem dla kieszeni ojca, da równocześnie dziecku maksimum radości, maksimum dobrych warunków ćwiczebnych, zbliżając je do natury, zbliżając do wody.

Czemś takiem, czego szukamy, jest kajak lub kanoe kanadyjskie.

Mała łódź płaska na 1 lub 2 osoby, poruszana wiosłem „dwupiórorowem“ t. zn. o 2 końcach zakończonych szeroko (łopatka) — to kajak. Łódź głębsza z zagiętym przodem i tyłem, poruszana przez wioślarzy małemi, krótkiemi wiosłami o 1 „piórze“ — to kanoe kanadyskie.

Używanie łodzi tych polega na spacerach kilkogodzinowych (a w porze letniej nawet i kilkunastodniowych), w górę rzeki, lub w dół, na obozowaniu na świeżem powietrzu, za miastem, na rozpalaniu ogniska, gotowaniu strawy i t. p.

Jakżeż potężnym środkiem wychowawczym może być dla dziecka w wieku przedszkolnym taka wycieczka. Dziecko nabywa „przekonania“ do wody, nie boi się jej już, wierzy w nią. Styka się z naturą, lasem, czy sitowiem, wydmą piaszczystą, czy też bagniskiem. Uczy się patrzeć na świat innemi oczyma. Ale przedewszystkiem wiosłuje. Wiosłuje naturalnie, specjalnem, małem wiosełkiem dziecięcem. Wiosłuje pod czujnem okiem ojca lub matki pamiętających o regule: *raczej krótki i duży wysiłek, niż regularne, stałe bez odpoczynku natężenie.*

Wiosłuje więc „chwilami“, „pomaga“ starszym. Trzyma sznurek steru. I znowu wiosłuje. W kajaku z żagielkiem, trzyma sznurek, zwija żagle, obmywa kajak z mułu. Wnosi i wynosi podłogę lub poduszki. Na obozowisku gra w piłkę!

Rodzajem kajaku przedewszystkiem zasługującym na wyróżnienie jest t. zw. składak. Składak to znaczy kajak składany. Kilkanaście prętów drewnianych lub trzcinowych, płótno żaglowe impregnowane, nieprzepuszczające wody, czasem guma, to jest składak. Posiada kolosalną zaletę: można go wziąć na ramię i w postaci worka kilkunastokilowego przewozić koleją lub autem, w górę rzeki, na inną rzekę i t. p. Wadą jego jest większa wywrotność i delikatność konstrukcji, a stąd i większa możliwość uszkodzeń.

Wielu ludzi wątpi, czy można na kajaku jechać na dłuższą wycieczkę? Niech odpowiedzią na to pytanie będzie epizod, jaki danem mi było zaobserwować w lecie ub. roku w Stokholmie.

W porcie pośród wielu statków zauważyliśmy mały kajak ze sztandarkiem niemieckim. Myśleliśmy początkowo, że należy on do któregoś ze statków niemieckich, stojących na kotwicy w porcie. Tymczasem okazało się, że przypłynął on aż z Lipska, wioząc 2 młodych sportowców. Ten przykład chyba wystarczy, aby przekonać wątpiących, w możliwość długich wycieczek kajakowych.

Naturalnie, nikt dziecka 5 — 6 letniego nie powiezie do Stokholmu kajakiem. Ale do Wilanowa może wieźć śmiało. Nie pożałuje!!

Dziecku tem tylko pożytku przysporzy.

Dr. Jerzy Michałowicz.

Z higjeny macierzyństwa

KRWOTOK WEWNĘTRZNY.

Mówiąc o różnego rodzaju krwotokach podczas ciąży —nie można pominąć możliwości zdarzania się od czasu do czasu krwotoku wewnętrznego z powodów mechanicznych, a więc wypadków nieszczęśliwych, jak przejechania, zgniecenia, uderzenia, upadku, pęknięcia, guza lub ciąży pozamacicznej.

Przy krwotoku wewnętrznym może nie być upływu krwi nazewnątrz, a mimo to objawy ostrej niedokrwistości występują szybko i alarmują otoczenie, gdyż krew ucieka tylko do jamy brzusznej.

Bladość twarzy, szum w uszach i mroczki w oczach, omdlenie, czasem ból miejscowy i częste nitkowate o słabem napięciu tętno — oto główne objawy krwotoku wewnętrznego. Zależnie od wielkości pęknięcia naczynia bywa on mniej lub więcej groźny dla życia i wymaga zazwyczaj natychmiastowej, przeważnie operacyjnej pomocy, polegającej na podwiązaniu krwawiącego

naczynia, usunięcia guza, skrzepów z jamy brzusznej.

O ciąży pozamacicznej pisałam już w zeszłym roku więc nie zatrzymuję się dlatego nad tem dłużej.

Zanim przybędzie lekarz — należy się takim chorym — spokój, lód na brzuch, gorące okłady na czoło i skronie i środki trzeźwiące.

Dr. J. Śmiarowska.

Koniec roku w przedszkolaeh

Redakcja traktuje ten artykuł jako zagajenie dyskusji.

Zawałoby się, że urządzanie popisów - przedstawień w przedszkolu jest już tylko echem dawno przebrzmiałych czasów. Mówi się i pisze przecież wiele o tem, że nie należy dopuszczać, aby dzieci popisywały się swojemi wiadomościami czy umiejętnościami przed dorosłymi, żeby nie spadły do roli bawidełek, przedmiotów przechwałek swoich matek i wychowawczyń. Zdawało się, że sprawę już bezapelacyjnie przesądzono. A jednak... jednak słyszy się raz poraz o popisach w przedszkolach i to takich, które roszczą sobie pretensję do miana wzorówek. Czy rzeczywiście postępują one nie pedagogicznie?

Bynajmniej! Inne bowiem będzie dla dziecka miało znaczenie oddeklamowanie cioci, wujaszkowi, (który w nagrodę musi się odpowiednio zrewanżować młodocianemu wirtuozowi), lub znajomej pani wierszyka, a inne — wzięcie udziału w grze całego zespołu.

Wśród ludzi dorosłych musi dziecko odgrywać rolę „ósmego cudu świata", „unikatu dotąd niewidzianego", w towarzystwie innych zaś, dzieci będzie takie same jak inne, będzie robiło to, co inne również potrafią.

Różnica będzie w nastawieniu psychicznem, o które w pierwszym rzędzie chodzi.

Czy występ publiczny nie będzie zbyt mocnem przeżyciem dla dziecka, czy nie będzie czuło zbyt wielkiej „tremy" — nasuwa się pytanie.

Na to mogę odrazu odpowiedzieć

przecząco. Byłam świadkiem, jak dziecko, które proszone przez matkę nie miało śmiałości odśpiewać rólki w obecności dorosłej osoby, a na wszystkie monity matki odpowiadało: „wstydzę się“.

To samo dziecko głośno i z werwą odśpiewało piosenkę w obecności większej ilości osób.

„Trema“ przed występem rodzi się przeważnie pod wpływem otoczenia t. j. pod wpływem tremy osób kierujących imprezą. Niepokój pani kierowniczki, czy pani wychowawczyni udziela się bowiem łatwo dziecku, jako istocie nad wyraz podatnej na sugestję.

Samo dziecko nie ma przeważnie tyle krytycyzmu, aby odczuć czego się bać ma w istocie? Nie przypuszcza przecież, aby się coś mogło nie udać, skoro dnia tego do zabawy dostanie przecudne ubiory takich np. osób, jak marynarza, góralczyka lub krasnoludka. Jeżeli codziennie może doskonale odgrywać rolę zegara, piłki czy kotka, wyobrażając sobie tylko, że być niemi może, to o ile piękniejszą wydawać się musi zabawa w „prawdziwych“ akcesorjach!

Czy będzie coś mogło popsuć pełnię złudzenia dziecka, skoro podczas przedstawienia kotka (Gimnastyka kotków“), odczuje „dyndający“ z tyłu „prawdziwy“ ogonek biały w czarne łaty? Czy nie będzie się czuło prawdziwym marynarzem („Morze polskie“), skoro będzie nosiło długie spodnie i odpowiednią czapkę?

Dziecko nic przecież innego nie robi do pewnego wieku, jak oddaje się grze przedstawień. Przedstawia sobie, że jest matką, a lalka — przedmiot martwy — jej córką — żywym człowiekiem. Dziecko doskonale może sobie wyobrazić, że jest zegarem, piłką lub dzwonkiem i takiego samego stosunku oczekuje od swojego otoczenia. Nieszanowanie złudzenia bywa dla dziecka niezmiernie doniosłym ciosem.

Opowiada pewien pedagogiczny pisarz o fakcie, którego był świadkiem. Pięcioletnia dziewczynka bawiła się w sklep i tak dobrze odgrywała rolę kupca, że obecna w pokoju matka nie mogła się powstrzymać, aby nie uściskać dziewczynki. Podeszła więc do córeczki i ją pocałowała. Dziewczynka natychmiast się rozpłakała.

„Co się stało — spytała zaniepokojona matka. Przed chwilą byłaś tak dobrym kupcem, że myślałam, że w pokoju znajduje się prawdziwy kupiec.

„Tak... a czy mamusia prawdziwych kupców też całuje w buzię?

*

* *

Gra jest poważnem przeżyciem dla dziecka. Nie poszanowanie jej może wywołać swojego rodzaju wielką tragedję. A kostjumy?

Kostjumy fascynują dzieci. Przyodzianie się w kostjum oznacza nietylko przebranie się, ale jakby wszycie w skórę innych ludzi, czy stworzeń oraz wczucie się w ich dusze. Przebranie jest dla dzieci równoważne z zapożyczeniem całej osobowości, wtargnięciem niejako w obręb innego człowieka. Dzieciom pozornie się zdaje, że żądają tylko nowych, odmiennych, strojów.

„Być żołnierzem! Być krakowianką! Oto pragnienia, które zmierzają przedewszystkiem do uzyskania kostjumów, aby się móc potem dostosować mową i zachowaniem, stosownie do typu przedstawianej osoby. Dlatego też zabawa w kostjumach jest okazją niezwykłą, której się żadne dziecko dobrowolnie nie wyrzeknie.

Dziecko długo się znajduje w sytuacji zabłąkanego wędrowca, który nie zna drogi do duszy innych ludzi. kiedy odkryje bowiem i uświadomi swoje osobiste życie, dochodzi do zrozumienia, że obok niego istnieją inni ludzie i inne istoty. Zaczyna więc instynktownie dążyć do ich poznania.

Jakiemi rozporządza środkami?

Zabawą. I tylko zabawą.

Za pośrednictwem zabawy dziecko poznaje różne społeczne typy i sytuacje. W zabawie próbuje wniknąć w psychikę obcej mu osobowości. Dlatego też bawi się ciągle i wytrwale w różne osoby obce, ogólnie mówiąc — w dorosłych i stara się naśladować ich postępowanie wiernie i dokładnie, aż do najmniejszych szczegółów. **L.**

DO CZYTELNICZEK

Uprzejmie prosimy dołączyć do listów z odpowiedzią znaczki na sumę gr. 35.

Listy, do których nie będą dołączone znaczki pocztowe, pozostawać będą bez odpowiedzi.

Zmiana adresu 50 gr.

Jak wykorzystać niedzielę?

Taka bujna, zielona wiosna panuje wszędzie tam, gdzie kończą się miejskie ulice. Życie pracowite, pełne, życie twórcze, o jakiem nie może dać dziecku pojęcia spacer po miejskim parku, po wygracowanych ścieżkach.

Może jeszcze daleko do letniego wyjazdu, nie prędko będziemy pośród sosnowych lasów, czy daleko nad morzem, a tymczasem przejdzie wiosna, pożółkną spalone słońcem zboża i tyle cudownych zmian w naturze przeminie.

A tymczasem mijają piękne słoneczne niedziele, długie sobotnie popołudnia, które tak nietrudno byłoby wykorzystać na wspaniałe zamiejskie wycieczki. To prawda, że wyjeżdżamy nieraz na takie sobie majówki, że zabieramy może i dzieci, ale zwykle nie będzie to wyprawa z myślą o dzieciach planowana.

Bo chodziłoby o to, żeby zrobić kiedy taką prawdziwie dziecinną, wiosenną wycieczkę, żeby poświęcić trochę myśli i starania, aby sprawić dziecku nietylko prawdziwą przyjemność i żeby nietylko odetchnęło wiejskiem powietrzem, ale aby dało się wyciągnąć trochę trwalszych, głębszych korzyści, Takie wycieczki mogłyby przerzucić most łączności między jednym, a drugim letnim wyjazdem z miasta. Oczywiście, że zakres i możliwości wycieczki musiałyby być ściśle przystosowane do sił i wieku dziecka.

Nasza wycieczka mogłaby mieć wyznaczony konkretny cel; przypuśćmy, że powiemy dziecku, że wyjedziemy za miasto zobaczyć, jak tam teraz w polu wszystko rośnie; byłaby to więc cała „rolnicza“ wyprawa, na której zwracalibyśmy uwagę dziecka na wszystkie ważne w polu zdarzenia.

Możemy wyjechać sobie gdzieś zupełnie blisko za miasto, tramwajem, czy kolejką choćby, na kilka godzin, wybierając miejscowość nie bardzo uczęszczaną przez wycieczkowiczów, okolicę, gdzie znajdziemy uprawne pola, szerokie miedze, bydło pasące się na ugorach — słowem zwyczajną sobie wieś.

Wyjedziemy rankiem i wysiadłszy na stacji, czy przystanku, pójdziemy polną dróżką prosto przed siebie; trzeba przygotować się na przejście choćby całego kilometra, albo i więcej, bo to jest prawdziwa wycieczka.

Pójdziemy sobie polną dróżką, a tu z obu stron żyta szaro - zielone, świeżo wykłoszone stoi proste, tylko lekko się od wiatru pochyla. A może właśnie będzie kwitło, żółty pyłek będzie sypał się z wiatrem. Żyto to już koniecznie każde dziecko musi umieć rozpoznać. Zaraz obok widać owies; dopiero zielone strzępiaste kiście wyłażą zpośród liści, ale niedługo zaszu-

mi całe pole ciemno-zielonym, chrzęszczącym zbożem. Niski jęczmień wąsaty, też zupełnie inny; trzeba dobrze obejrzeć jak wychylają się z zielonych pochewek kłoski ze zwiniętemi jasno - zielonemi wąsami.

To wszystko zboża; wszystkie zdawałoby się podobne do siebie, a każde inne, każde do innego celu służy. Ziarnka żyta, które dojrzeją w tych kłosach, zmielą kamienie młyńskie na białą mąkę, jęczmienne ziarna przemienią się w kaszę drobną i grubą, a owies zasypany do żłobu schrupią konie.

A obok zboża, szerokie pola kartoflane; wyrastają z ziemi zielone knaki, kępą zielonych liści. We zbożu niebieszczą się pierwsze bławatki, czerwienią maki, po wąskich znowu miedzach wyrastają różne wysokie, pachnące zioła. Siądziemy na miedzy, posłuchamy, jak szumi młode żyto, jak wysoko dzwoni głos skowronka, co jak wiadomo piosenką pomaga w pracy na roli. Popatrzymy w górę na trzepoczącego ptaszka i zobaczymy, jak nagle, wciąż śpiewając, zapadnie między zboża. Ma tam pewno gniazdko w dołku, wygrzebanym w ziemi, gdzie leżą cztery bronzowo nakrapiane jajeczka. Może uda się na nie natrafić?

W polu, też na ziemi ściele gniazdko kuropatwa; o tej porze wylęgły się już małe, jak drobne, szare kurki biegają między zbożem za matką i uczą się szukać pożywienia.

Kuropatwa czasem furknie z pod nóg, przeleci też szary duży zając, a daleko odezwie się cienkim głosem przepiórka.

Albo zrobimy wycieczkę na łąki; pójdziemy sobie krętą ścieżką między wysoką trawą, której nie tknęła jeszcze kosa. W trawie kwitną wysokie rumianki z żółtym środkiem, fioletowe smółki, złote jaskry, a w wilgotnym rowie śliczne niezapominajki. Nad wszystkiem brzęczą pracowite pszczoły, bucza bąki z żółtą pręgą na brzuszku; zobaczymy, jak wysysają miód z kwiatowych kielichów i

jak unoszą żółte kulki pyłku na włochatych nóżkach. A w stojącej wodzie stawu pełno życia; skaczą do wody jednym susem wystraszone żaby i płyną, wyciągając długie nogi. Duże już kijanki mijają się w różne strony, na dnie łażą ślimaki wysuwając ze skorupki miękką nogę, a po wierzchu wody i wszędzie uwijają się różne owady. Możnaby zaopatrzyć się w małą siateczkę, żeby wyłowić sobie z wody różne ciekawe stworzenia, żeby obejrzeć je i z powrotem do wody wrzucić.

A może pójdziemy do lasu, zobaczyć co tam słychać? Wybierzemy las sosnowy gęsto podszyty, albo cienisty, liściasty lasek; tam o tej porze zakwitają różne rośliny. Na słonecznych polankach zobaczymy, jak kwitną krzaczki poziomek; widać już jak tworzą się zielone, drobne owoce. Kwitną też krzaczki czarnych jagód i borówek o zielonych, błyszczących listkach.

Na piaszczystych pagórkach kwitną drobne, pachnące goździki.

Sosny puszczają młode jasno - zielone pędy, a po pniach kapie jasna żywica. Dużo ptaków odzywa się wesołemi głosami; można usłyszeć jak pracuje dzięcioł, można zobaczyć wesołą wiewiórkę.

Wspaniałe rzeczy zdarzać się mogą na każdej takiej „dziecinnej“ wycieczce; w ciepłem słońcu, można zrobić bardzo duży marsz, opalić buzię i napełnić serce taką radością, jakiej już nigdy nie dadzą najwyszukańsze rozrywki.

Słoneczne niedziele wiosny i wczesnego lata mogłyby przenieść niejeden raz dziecko w cudowny świat natury. Tylko trochę chęci z naszej strony, trochę poświęcenia — tylko trochę, bo i dla siebie dałoby się niejedno znaleźć w taką niedzielę.

Jadwiga Brzósko - Guderska.

Mamusiu opowiedz bajeczkę

„Mamusiu! Opowiedz bajeczkę“.

Mama jest zajęta pilną robotą. Tak mało czasu ma każda z matek. Tyle zajęć domowych — tyle pracy, tyle kłopotów. Skąd tu znaleźć tę wolną chwilę, jak zdobyć swobodę myśli,

A przecież dziecku odmówić trudno. To jego święte prawo. Matka czuje to doskonale. Bo kiedy wreszcie w tym ciężkim, zapracowanym dniu znajdzie jeden taki swobodny kwadrans, gdy usiądzie w najzaciśniejszym kącie mieszkania i zacznie opowiadać — wtedy wie nieomylnie, że te „bajeczki“ to jest bardzo dobra chwila w życiu jej dziecka.

Matka, która nigdy swemu dziec-

ku nie opowiedziała bajeczki — nie wypełniła całkowicie swego obowiązku.

Tego nie trzeba udawadniać! — To czuje doskonale każda z nas matek. Wiemy aż nadto dobrze, że gdy na prośbę dziecka „Mamusiu opowiedz bajeczkę“ — odpowiadamy mu opryskliwym tonem—„idź, nie nudź, daj mi święty spokój“ — to czynimy naszemu dziecku naprawdę dużą krzywdę.

Musimy na to znaleźć czas — tak jak musimy znaleźć czas na wycerowanie skarpetek i wykąpanie dziecka

To jest taki sam obowiązek, jak każdy inny.

Oczywiście nie na każde zawołanie! Jak zresztą — nie na każde zawołanie podamy dziecku jedzenie. Dziecko musi wiedzieć, że matka nie porzuci dlań zaczętej roboty, nie przerwie swojej pracy, że ma określone godziny, które poświęca zabawie z dziećmi. To ma też swoje znaczenie wychowawcze.

Wiemy jednak, że często dużo trudności sprawia matce znalezienie tematu bajeczki. Gdy się ma tyle spraw, trosk i kłopotów—jakże trudna tak odrazu usunąć to wszystko od siebie i znaleźć temat pogodny, spokojny i ciekawy. Łatwiej w dniu pracowitym znaleźć czas niż temat.

Dla dzieci starszych mamy „Płomyczek“ i „Płomyk“, ale dla tych najmłodszych — dla tych 3, 4 i 5 letnich?

„Młoda Matka“ chcąc przyjść z pomocą swym czytelniczkom będzie począwszy od najbliższego numeru, podawała tematy bajeczek i opowiadań tak opracowane, by matki mogły z całkowitą łatwością przystosowywać je do poziomu i stopnia rozwoju umysłowego swych dzieci.

W ten sposób ułatwimy pracę matkom, dopomożemy im w spełnieniu tego ważnego zadania wychowawczego — a mamy nadzieję, że stanie się to ku wielkiej radości i zadowoleniu ich dzieci.

O racjonalne zasady odżywiania rodziny

III

Organizm ludzki jest przystosowany do czerpania potrzebnych składników z pewnego zespołu pokarmów i nie może się zadowolnić jednostronnym żywieniem, choćby nawet były pokryte potrzeby energji w dostatecznej mierze. Człowiek raptownie chudnie, gdy żywi się samym mlekiem, lub mięsem; choruje, gdy otrzymuje tylko kartofle, a nawet spożyć nie mógłby 400 gram masła, która to ilość zawiera należytą ilość kalorji-ciepłostek codziennego pożywienia.

Wymagania organizmu ludzkiego w stosunku do białka są stałe i

przekroczenie ich pociąga za sobą uporczywe niedomagania na tle złej przemiany materji, a brak tego składnika uniemożliwia odnawianie zużytych tkanek i tamuje rozwój ciała w czasie wzrostu.

Ilości *białka* są zależne od wieku człowieka i wahają się dość znacznie: dziecko do 1½ roku potrzebuje 20—36 gr., od 6—8 lat — 60 gr., od 16—18 lat — 75 gr., dorosły przy średniej pracy — 95—120 gr., dorosły w starości — 80—100 gr. Dziecko więc potrzebuje dużo białka w stosunku do wagi swego ciała.

Ilość tłuszczów potrzebna dla organizmu waha się nie tak znacznie w zależności od wieku, a głównie od pracy: dziecko 1½ roczne potrzebuje 30—45 gr., dorosły średnio pracujący — 45—60 gr., dorosły ciężko pracujący — 100 gr., w starości — 50—68 gr.

Potrzeby *węglowodanów* wahają się również głównie w stosunku do pracy; pokarmy skrobiowe — mączne zastępują się cukrami.

Węglowodany również mogą w pewnej mierze pokrywać niedobory tłuszczu, który należy do drogich składników.

Biorąc to wszystko pod uwagę, jasne jest, że planowanie pożywienia powinno być oparte na doskonałem poznaniu składu produktów, któremi świadomie możemy rozporządzać. — Tylko wtedy możemy bowiem stosować prawdziwą oszczędność, polegającą na zmniejszaniu wydatków przy dostatecznem zaspokojeniu potrzeb organizmu.

Główne środki żywności, któremi stale się posługujemy, możemy podzielić dla ułatwienia na 5 grup, według składników najważniejszych:

I grupa Białkowe pokarmy.
II „ Tłuszcze.
III „ Węglowodany (skrobiowe i cukry).
IV „ Jarzyny.
V „ Owoce.

I grupa: *białkowe pokarmy.* Należą tu: mleko, ser, mięso, jaja, ryby — pochodzenia zwierzęcego; groch, fasola, soczewica, bób — pochodzenia roślinnego.

Pokarmy białkowe pochodzenia zwierzęcego są koniecznemi dla naszego pożywienia i możemy conajwyżej mówić o pewnem ograniczeniu spożycia produktów mięsnych, których w miastach raczej się nadużywa ze szkodą dla swej kieszeni, a także czasami i dla zdrowia.

Wartość i znaczenie mleka jest ogólnie znane i można tylko stosować się do ogólnej obecnie tendencji niezbyt obfitego podawania mleka dzieciom. Natomiast zamało spożywamy sera. I nawet zwykły twarog i ser przez to, że zamało go żądamy, jest za drogi i w niedobrym gatunku.

Spożycie ryb jest również za nikłe; a przecież zimą możemy spożytkowywać bezpiecznie nawet tanie gatunki, aby tylko były umiejętnie przyrządzone.

Pokarmy białkowe pochodzenia roślinnego są zwykle dużo tańsze, zawartością białka dorównują pra-

wie produktom mięsnym i chociaż wartość białka roślinnego nie jest ta sama, ale składniki skrobiowe i rodzaj niezwykle cenny tłuszczu stanowi o bardzo wysokiej wartości kalorycznej tych produktów.

Musimy tylko brać pod uwagę ich trudnostrawność i stosownie je przygotować. Dzieciom nie daje się zwykle ani grochu, ani fasoli, bo mają „słabe kiszeczki“, ale kiedyż to organizm nauczy się trawić te trudniejsze do wyzyskania formy pożywienia?

Dlatego też powinniśmy dbać o rozpowszechnianie przepisów na użycie strączkowych i zastępowanie niemi w pewnej mierze drogich pokarmów pochodzenia zwierzęcego, co nie dość jest uwzględniane w naszym „oszczędnym budżecie“.

Jaja są zawsze dość drogie i spożywanie pokarmów z nich samych złożonych: jajecznicy i t. d. jest luksusem nawet niezbyt dla zdrowia korzystnym. Natomiast istnieje wiele sposobów przyrządzania potraw z tanich składników: suche bułki, pozostałe z obiadu jarzyny, kluski, które z dodatkiem niewielkiej ilości jaj dają doskonałe potrawy — osmażanki, pomysłowe omlety i t. d.

II grupa: Tłuszcze. Tłuszcze należą do drogich składników; nadmiar ich niepotrzebnie czyni pokarmy ciężko strawne. Tylko świeże, lub bardzo umiejętnie przechowane tłuszcze są nieszkodliwe; dlatego powinniśmy je spotrzebowywać tylko w dobrym gatunku. Natomiast doskonale można posługiwać się tłuszczami roślinnemi i słoniną, sadłem, mając na uwadze, że dzieci powinny otrzymywać koniecznie trochę masła i spotrzebowywać go najlepiej na surowo i do kraszenia potraw przed samem podaniem nie przesmażając. Inne tłuszcze są doskonałe do smażenia.

Powinniśmy też nie zapominać o tem, że są owoce zawierające dużo bardzo korzystnych, bogatych w witaminy tłuszczów: orzechy, ziarna słonecznika, ziarna dyni, które skutkiem małego zapotrzebowania są wciąż zbyt drogie.

III grupa: Węglowodany (mączne - cukry). Należą tu: pieczywo, mąka, kasza i t. d., które to pokarmy, szczególnie na wsi, używamy w nadmiarze. Zauważyć się daje zanik spożycia chleba z pełnego przemiału. Białe pieczywo jest łatwiej strawne, ale i mniej korzystne, skutkiem odrzucenia części ziarna, zawierającego białko roślinne i składniki fosforowe. Dlatego powinniśmy codziennie spożywać część pieczywa w postaci chleba ciemnego i o ile możności grubo mielonego. Dzieci bardzo chętnie zwykle przystają na tę zamianę.

Oszczędność swą musimy stosować do ryżu, który jest stosunkowo drogim i zagranicznym produktem — posiadamy tyle 'gatunków kasz mało nawet znanych (np. gruba kasza pszenna) o tak dobrym smaku, że nie trudno będzie się jego wyrzec.

Węglodowanami są również cu-

kry, będące jak i skrobia produktami syntezy zachodzącej w roślinach z bezwodnika węglowego i wody w obecności ciałek zieleni, dzięki energji słonecznej.

Wymieniłam „cukry" — bowiem używana przez nas kostka, kryształ i t. d. jest tylko postacią cukrów, zawartych bądźto w mleku, owocach, w miodzie niezbędnych dla ludzkiego organizmu. Cukier umiejętnie użyty urozmaica kuchnię i w łatwostrawnej formie podnosi wartość kaloryczną pokarmów. Powinniśmy go spożywać jako przyprawę podnoszącą smak potraw w łączności z owocami w przetworach, w ciastach i leguminach. Natomiast należy zwrócić uwagę, że przeważnie spotrzebowujemy cukier jako dodatek do kawy i herbaty, oraz na cukierki, które podawane pomiędzy posiłkami nie są ani zdrowe, ani konieczne w domach niezamożnych. Wrócić winien zwyczaj gotowanych kolacyj i śniadań, co dla dzieci idących do szkoły jest bardzo pomyślne, oraz używać kawę zbożową — oszczędzony cukier obrócić lepiej na przetwory owocowe i słodkie dania, wprowadzone do jadłospisu codziennego w postaci słodkich zup lub drugiego dania słodkiego: ryż ze śmietaną, naleśniki z marmeladą i t. d.

IV *grupa: Jarzyny.* O ile są umiejętnie przyrządzane, stanowią pokarm tani, niezwykłej wprost wartości, zawierają bowiem sole

mineralne i witaminy. W mieście używanie ich daje możność pewnego uproszczenia typu pożywienia i zbliżenia go do naturalnych warunków. Pokarmy jarzynowe przyspieszają proces trawienia, przez co mają znaczenie szczególne przy mało ruchliwym trybie życia.

V *grupa: Owoce.* Specjalne wartości zbliżone do tych, które cechują jarzyny, tylko spotęgowane przez możność spożywania owoców na surowo.

Niesłychanie jest małe rozpowszechnienie przygotowania tanich przetworów owocowych: marmelad, kompotów, dżemów, suszów drogą nalewką.

Świadectwem, że nie stoi tu na przeszkodzie brak pieniędzy na cukier i owoce jest to, że za każdym prawie oknem w jesieni stoi słój z drogą nalewką, często w spiżarni.

IV i V grupa posiada cechy nie dość zwykle uszanowane w czasie procesu gotowania, którego zasady omówię w następnym artykule.

(d. c. n.).

U. P. K.

Wszystkie Sz. Panie Prenumeratorki, które do tej pory nie opłaciły prenumeraty za kw. II proszone są o wpłacenie należności do dnia 10 czerwca, P. K. O. 14.555 gdyż po tym terminie bezwzględnie wstrzymujemy wysyłkę pisma.

Odpowiedzi na listy rodziców

1. Mamusi Adasia i Ewuni. 6-cio miesięczne dzieci odżywiane sztucznie powinny jadać 5 razy na dobę w odstępach 3 i pół godzinnych. Poszczególna porcja 180 gr. 4 jedzenia— mieszanka o tym samym składzie, jaką dostają dotychczas. 1 raz w porze południowej kaszka manna na smaku z jarzyn i jarzyny.

Kaszkę manną z ilości 1½ łyż. od herbaty gotuje się na smaku z jarzyn aż do zupełnego ugotowania i otrzymania 150 gr. Po ugotowaniu należy dodać 1½ łyż. od herb. cukru i ½ łyż. od herb. masła.

Jarzyny muszą być dobrze ugotowane, przetarte i zaprawione masłem i cukrem do smaku. Porcja jarzyn stopniowo od 1 do 6 łyż. od herbaty. Z jarzyn w chwili obecnej mogą dzieci dostawać marchew, buraki, szpinak, sałatę, a następnie kalafior i kalarepę.

Oprócz tego dzieci w dalszym ciągu muszą dostawać surowe soki lub jabłko skrobane.

Spać mogą dzieci na powietrzu, ale nie w słońcu.

Bielizna niemowlęcia powinna być z miękkiego materjału łatwo chłonącego wodę. W upalne dnie nie trzeba wkładać dzieciom flanelowych staniczków.

Starszym niemowlętom można już szyć bieliznę taką jak dla rocznych dzieci.

2. Pani Marji Vencess. Opisane przez Panią objawy, występujące u synka, nie są wywołane stanem chorobowym. Objawy takie mogą występować u dzieci wrażliwych, mających dużo wrażeń w ciągu dnia.

3. Pani Głąbowej. W sprawie odżywiania Pani 6 miesięcznego synka odsyłamy Panią do odpowiedzi na list Nr. 1 „Mamusi Adasia i Ewuni". Waga i wzrost synka są wyższe od przeciętnych norm wagi i wzrostu dzieci w tym wieku.

Na powietrzu może mały sypiać, ale nie w słońcu.

O ile mały sam przewraca się na brzuszek i probuje siadać, nie należy mu przeszkadzać. Nie wolno jedynie sadzać dziecka dopóki ono samo nie usiądzie.

O ile dziecko zużyło już 1 flakonik witawitu nie należy stosować drugiego bez polecenia lekarza domowego.

4. Pani Celestynie Antosowej. Nie wolno się Pani zrażać tem, że dziecko źle ssie pierś, a w żadnym razie nie wolno w chwili obecnej odstawić dziecko zupełnie od piersi.

6-cio miesięczne niemowlę powinno jadać 5 razy na dobę w odstępach 3½ godzinnych, a mianowicie 4 razy pierś, a 1 raz kasza z jarzyną. Sposób przygotowania kaszy i jarzyn znajdzie Pani w odpowiedzi na list Nr. 1 „Mamusi Adasia i Ewuni".

W razie niedostatecznej ilości pokarmu należy brak uzupełnić mieszanką o składzie 2 części mleka, 1 część kleiku owsianego z dodatkiem 1½ łyż. od herb. cukru na 100 gr. mieszanki.

Śmietanki zamiast mleka nie należy dziecku podawać.

Ospę najlepiej szczepić teraz póki dziecko jest małe. Wyrzynanie się ząbków nie może być powodem odkładania szczepienia ospy.

5. Mamusi „Stasia". W sprawie odżywiania Pani 6-cio miesięcznego synka, karmionego dotychczas wyłącznie piersią, odsyłamy do odpowiedzi Nr. 4 „Pani Celestynie Antosowej".

Jabłko skrobane i surowe soki może mały dostawać stopniowo od 1 do 6 łyż. od herbaty.

Sadzać dziecka nie należy dopóki nie będzie siadało samo i siedziało o własnych siłach.

W sprawie kąpieli odsyłamy Panią do artykułu Dr. Glińskiej z Nr. 10 M. M. z r. b.

Na powietrzu dziecko może przebywać możliwie najdłużej, nie wolno natomiast w żadnym razie stosować dziecku tak małemu kąpieli słonecznych.

Tabelki przeciętnych miar foremek bibułkowych

Dla dziewczynek:

	1	1-2	2-4	3-5	4-6	5-7	6-8	7-9	8-10	9-11	10-12	11-13	12-14	13-15	14-16	15-17
	centymetrów															
Obwód w piersiach	60	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	87
Obwód w talji. .	60	60	62	64	64	64	64	64	64	64	64	64	66	68	70	101
Długość	45	45	47	49	52	55	59	63	67	71	75	79	83	88	97	102

Dla chłopców:

	1-2	2-4	3-5	4-6	5-7	6-8	7-9	8-10	9-11	10-12	11-13	12-14	13-15	14-16	15-17
	centymetrów														
Obwód w piersiach . .	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88
Długość rękawa od wewnątrz	21	23	25	27	29	31	32	34	36	38	40	42	44	46	48
Długość nogawicy spodni od zewnątrz .	28	29	32	35	38	41	44	47	51	54	57	61	65	95	98

Dla pań:

	O	I	II	III	IV
	centymetrów				
Obwód w piersiach	89	90	96	102	108
Obwód w talji	74	74	78	84	88
Obwód bioder	97	98	104	110	116
Długość . . . . . : :	103	107	113	119	121

Zaznaczamy, że nie każdy model sukni dla pań, czy ubranka dziecinnego posiada formę we wszystkich wyżej podanych wielkościach, to też zawsze będziemy zaznaczać wielkości posiadanych form bibułkowych.

Pamiętać jednak należy, że każdą formę bibułkową można samemu sobie powiększyć lub zmniejszyć do potrzebnego wymiaru.

Ceny foremek bibułkowych:

Sukienka, ubranko, płaszczyk dziecinny zł. 2.

Suknia, płaszcz lub kostjum dla Mamusi zł. 2.50.

Bluzka lub spódniczka dla Mamusi zł. 1.75.

Bielizna zł. 1.75 szt.

Bielizna dziecinn. zł. 1 szt.

Przy zamówieniu foremki bibułkowej należy podać: Nr. modelu, Nr. „Mł. M.", wiek lub wymiar p/g tabelki przeciętnych miar, oraz zgóry wpłacić należność na P. K. O. konto 14.555 lub w znaczkach **Foremki bibułkowe wysyłamy po otrzymaniu wpłaty, jako druk zwykły NA RYZYKO ZAMAWIAJĄCEGO.** Za zaliczeniem foremek nie wysyłamy.

O ile patron ma być wysłany przesyłką poleconą, do cen powyższych należy dołączyć 50 gr.

Obszerne wyjaśnienia jak kroić należy p/g foremek bibułkowych podałyśmy w Nr. 9 dwut. Młoda Matka, str. 32.

Drukarnia „Kobiety Współczesnej“, Marszałkowska 148.

DODATEK DO DWUTYGODNIKA „MŁODA MATKA" Nr. 11

ROK 1931





klin

SUKIENKA DLA DZIECI

Z SAMODZIAŁU

HAFT Z BUKOWNY NAD DNIESTREM.

BARWY

NICI C+B ART 225:

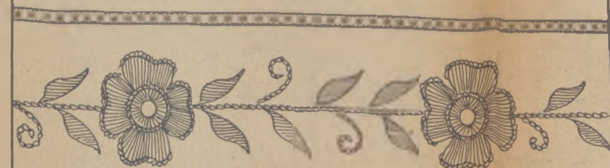
czerwona	nr.	90
żółta	"	130 *
zielona	"	67 *
"	"	68 *

mereżka szara nr. 154

Oddzielny pasek

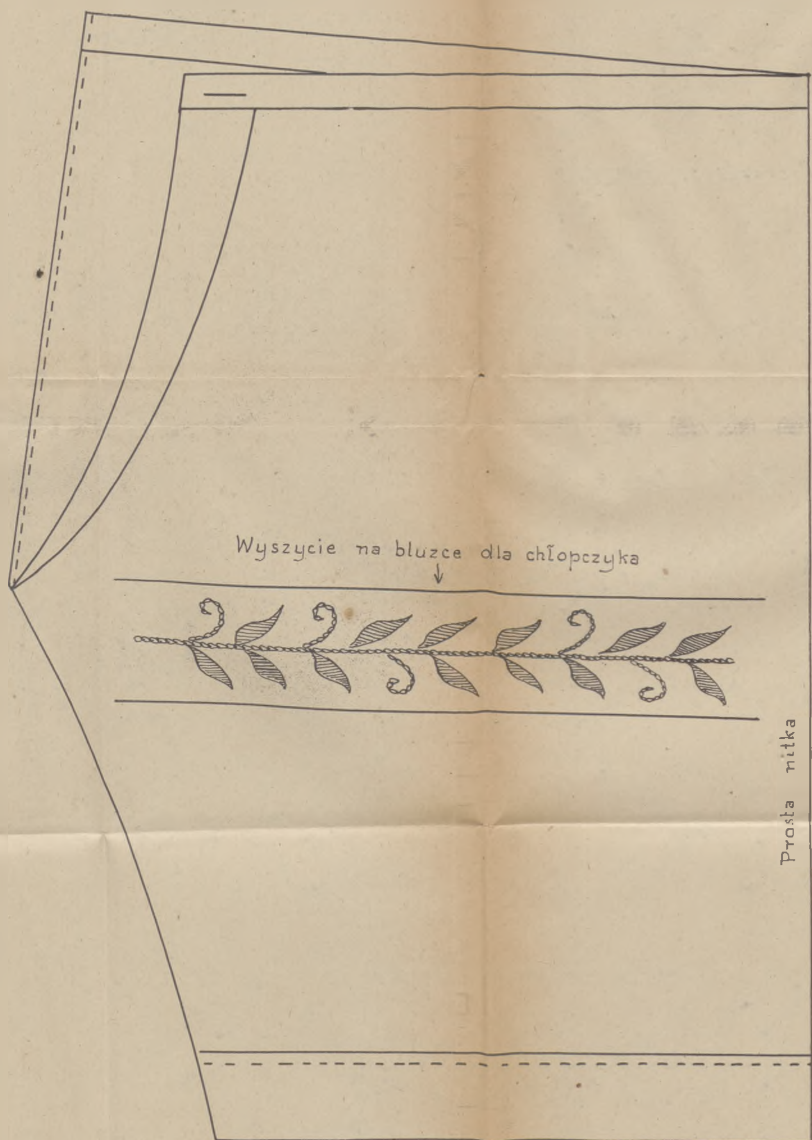


Skrót bluzki dla chłopczyka



Opracowała Marja Słefkowa
w Warszawie.

KRÓJ NA SPODENKI



Opracowała Marja Stefkowa
w Warszawie.